University of Alberta Library
0 1620 2189 2797

La planification des études postsecondaires

12

GUIDE À L'USAGE DE L'ÉLÈVE DE DOUZIÈME ANNÉE
PLANIFIE DÉCOUVRE EXPLORE PLANIFIE

EXPLORE LES CHOIX DE CARRIÈRE, DÉTERMINE DES OBJECTIFS DE CARRIÈRE

GUIDE À L'USAGE DE L'ÉLÈVE DE DOUZIÈME ANNÉE

DÉCOUVREZ • PLANIFIEZ • EXPLOREZ • 12

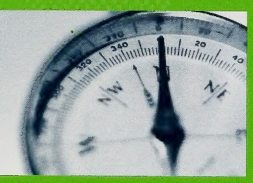
LB
2350.5
P595
2004
c.1

CDP

Alberta Government

Ex Libris
Universitatis
Albertensis

Table des matières >



CONNAIS TES POINTS FORTS, DÉCOUVRE TES COMPÉTENCES ET TES HABILETÉS
EXPLORE LES CHEMINEMENTS DE CARRIÈRE. RÉUSSIS À L'ÉCOLE. CHAQUE COURS DOIT COMPTER

Bibliothèque Saint-Jean
University of Alberta

02 | Introduction

03 | Connais tes points forts

04 | Évalue tes compétences et tes habiletés
04 | Activité : Recense tes compétences

06 | Explore les choix de carrière

07 | Activité : Exploration des choix de carrière

08 | Élabore un plan d'apprentissage et de carrière

08 | Activité : Élaboration d'un plan d'apprentissage et de carrière
10 | Revois et mets à jour tes objectifs scolaires
10 | Activité : Mise à jour des objectifs scolaires

11 | L'éducation postsecondaire

11 | Les avantages de l'éducation postsecondaire
11 | Les choix en matière d'éducation postsecondaire
13 | Activité : Tableau de recherche postsecondaire

14 | Réussis à l'école

14 | Sois en bonne santé
14 | Organise-toi
15 | Chaque cours doit compter
15 | Équilibre l'école et le travail à temps partiel
16 | Gère ton stress

17 | Le financement de ton éducation postsecondaire

17 | Bourses d'études
18 | Activité : Questionnaire sur les bourses d'études
18 | Les contributions de la famille
18 | L'épargne des étudiants
18 | Autres subventions et bourses
19 | Le soutien financier pour les étudiants autochtones
19 | Les prêts étudiants du gouvernement
19 | Les prêts bancaires étudiants

20 | En conclusion

21 | Ressources supplémentaires

Introduction

Certains prétendent qu'il y a des moments dans la vie où l'on « se trouve sur le pas de la porte ». Eh bien, la 12e année en est un parfait exemple. Atteindre la 12e année et y obtenir son diplôme représente une transition majeure. C'est le moment de réfléchir aux expériences d'apprentissage que tu as eues, et de célébrer le dur travail accompli et ta réussite. Comme tu « te trouves sur le pas de la porte », tu dois savoir qu'une multitude de chemins s'ouvrent à toi. La 12e année marque peut-être la fin des études secondaires, mais elle marque aussi le commencement des possibilités offertes par les études postsecondaires.

La préparation à cette transition repose entièrement sur la planification : se documenter sur les carrières, comprendre les choix d'éducation postsecondaire, et élaborer un plan en vue de financer les études postsecondaires. Ce livret contient des activités et des renseignements pour t'aider à accomplir ces étapes, depuis la réflexion sur tes intérêts et tes habiletés, en passant par la détermination d'objectifs, la découverte de l'éducation postsecondaire, pour finir avec diverses façons de financer ton choix.

...sache qu'une multitude de chemins s'ouvrent à toi

DÉCOUVREZ • PLANIFIEZ • 12 • EXPLOREZ

Connais tes points forts

IL EST IMPORTANT que tu saches quels sont tes points forts pour apprendre à te connaître. Tu prendras de meilleures décisions pour ton avenir si tu te connais bien. Découvrir tes points forts et les utiliser t'aidera aussi à maximiser les possibilités et à relever les défis. Utilise l'activité suivante pour identifier et utiliser les points forts qui sont déjà les tiens.

Énumère 4 expériences que tu as faites dans les 12 derniers mois

Énumère 4 choses de la vie courante que tu fais bien

Énumère 2 choses que tu pourrais enseigner à quelqu'un d'autre

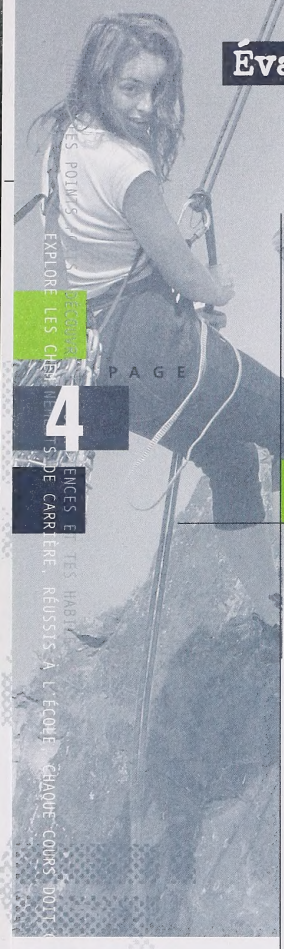
Énumère 10 mots positifs qui te décrivent

Énumère 2 choses qui t'importent vraiment

Énumère 2 choses que tu peux faire pour toi-même et qui te feront toujours te sentir bien

Indique 2 personnes sur qui tu peux compter si tu as besoin d'aide et de soutien

D'après Gouvernement de l'Alberta, *Make School Work for You : A Resource for Junior and Senior High Students WhoWant to Be More Successful Learners,* (Edmonton, AB : Alberta Learning, 2001), p. 84



Évalue tes compétences et tes habiletés

L'IDENTIFICATION DE TES POINTS FORTS réside en partie dans la réalisation que tu possèdes des compétences et des habiletés uniques. Quelle sorte de compétences possèdes-tu? Quels domaines as-tu besoin de développer pour atteindre tes objectifs de carrière personnels? Tu peux utiliser l'activité **Recense tes compétences** ci-dessous comme point de départ pour :

- obtenir de la rétroaction des autres
- pratiquer les compétences que tu possèdes déjà
- planifier en vue de l'acquisition de compétences désirées et passer à l'action
- consigner tes compétences dans un curriculum vitae

Activité : Recense tes compétences

Adapté, avec permission, de la brochure *Compétences relatives à l'employabilité 2000+* 2000 E/F (Ottawa : The Conference Board of Canada, 2000). Pour obtenir des renseignements, voir la section Ressources supplémentaires à la fin de ce livret.

Oui	Pas encore	COCHE « OUI » SI TU POSSÈDES CETTE COMPÉTENCE. COCHE « PAS ENCORE » SI TU VEUX ACQUÉRIR CETTE COMPÉTENCE.
		Communiquer
_____	_____	• lire et comprendre des renseignements présentés sous diverses formes (par ex., mots, graphiques, tableaux, diagrammes)
_____	_____	• écrire et parler de façon à ce que les autres fassent attention et comprennent
_____	_____	• écouter et poser des questions pour comprendre et apprécier le point de vue des autres
_____	_____	• partager de l'information de diverses manières (par ex., oralement, par écrit, par courriel)
		Gérer de l'information
_____	_____	• trouver et recueillir de l'information en utilisant la technologie et les systèmes appropriés
_____	_____	• organiser de l'information pour qu'elle soit facilement repérable à l'avenir
_____	_____	• récupérer, analyser et appliquer des connaissances et des habiletés dans diverses disciplines
		Utiliser les nombres
_____	_____	• décider quels chiffres ont besoin d'être mesurés ou calculés
_____	_____	• observer et enregistrer les données en utilisant les méthodes, les outils et la technologie appropriés
_____	_____	• faire des estimations et vérifier des calculs
		Réfléchir et résoudre des problèmes
_____	_____	• évaluer des situations et identifier les problèmes
_____	_____	• chercher différents points de vue et les évaluer en s'appuyant sur des faits
_____	_____	• reconnaître les dimensions à la fois humaines et techniques d'un problème
_____	_____	• identifier les causes à la base d'un problème
_____	_____	• explorer les solutions possibles en étant créatif et innovateur
_____	_____	• évaluer les solutions afin de faire des recommandations ou de prendre des décisions
_____	_____	• mettre en œuvre des solutions
_____	_____	• vérifier si une solution fonctionne et se servir des possibilités d'amélioration

Oui	Pas encore	COCHE « OUI » SI TU POSSÈDES CETTE COMPÉTENCE. COCHE « PAS ENCORE » SI TU VEUX ACQUÉRIR CETTE COMPÉTENCE.
		Travailler avec d'autres
		• comprendre et travailler dans le cadre d'une dynamique de groupe
		• s'assurer que les buts et les objectifs d'une équipe sont clairs
		• respecter et soutenir les perspectives et les contributions des autres
		• accepter et fournir une rétroaction de façon constructive et avec tact
		• contribuer au travail d'équipe en partageant l'information et l'expertise
		• mener ou soutenir, le cas échéant, en motivant le groupe pour une performance élevée
		• gérer et résoudre les conflits en cas de besoin
		Participer à des projets et à des tâches
		• planifier, conceptualiser ou réaliser un projet ou une tâche du début à la fin, en ayant des objectifs et des résultats bien définis
		• élaborer un plan, chercher la rétroaction, tester, réviser et mettre en œuvre
		• choisir et utiliser les outils et la technologie adaptés à une tâche ou à un projet
		• surveiller de façon constante la réussite d'un projet ou d'une tâche et identifier des façons de s'améliorer
		Faire preuve d'attitudes et de comportements positifs
		• avoir confiance en soi et en ses habiletés
		• interagir avec les personnes, les problèmes et les situations de manière honnête et intègre
		• reconnaître ses propres efforts et ceux des autres
		• prendre soin de sa santé
		• faire preuve d'intérêt, d'initiative et d'effort
		Être responsable
		• se fixer des objectifs et des priorités qui équilibrent l'école, le travail et la vie personnelle
		• planifier et gérer son temps, son argent et les autres ressources pour atteindre ses objectifs
		• évaluer, estimer et gérer le risque
		• répondre de ses actions et des actions du groupe dont on fait partie
		• contribuer à sa collectivité et être responsable socialement
		Être adaptable
		• travailler de manière indépendante ou en équipe
		• entreprendre de multiples tâches ou projets
		• identifier et suggérer d'autres façons d'atteindre les objectifs et d'accomplir le travail
		• répondre au changement de manière constructive
		• apprendre de ses erreurs et accepter la rétroaction
		• faire face à l'incertitude
		Continuer d'apprendre
		• évaluer ses points forts personnels et les domaines qui peuvent être améliorés
		• se fixer ses propres objectifs d'apprentissage
		• identifier et avoir accès à des sources et à des possibilités pour atteindre ses objectifs d'apprentissage
		Travailler en toute sécurité
		• suivre les pratiques et les procédures de santé et de sécurité

Explore les choix de carrière

SOUVIENS-TOI QUE LE CHOIX DE CARRIÈRE EST UN PROCESSUS QUI DURE TOUTE LA VIE.

EN 12E ANNÉE, tu as probablement une petite idée des carrières précises que tu aimerais suivre, mais tu confrontes peut-être encore des idées. Utilise l'Internet et d'autres sources pour en savoir plus sur les carrières qui t'intéressent et pour explorer d'autres possibilités. Par exemple, www.nextsteps.org possède des liens vers des profils de professions que l'on peut consulter par ordre alphabétique. Alberta Learning's Information Service à www.alis.gov.ab.ca et Ressources Humaines et Développement des compétences Canada à www.hrsdc-rhdcc.gc.ca entretiennent d'excellents sites Web conçus pour aider les adolescents à découvrir des choix de carrière et à se renseigner sur les tendances futures des carrières sur le marché de l'emploi mondial. Ces sites Web décrivent les taux d'embauche pour les diplômés de divers programmes d'études, dans quelles professions ils ont trouvé du travail, les revenus typiques, et beaucoup d'autres choses encore.

Souvent, cependant, la meilleure façon de se documenter sur tes choix et tes préférences de carrière consiste à essayer différentes choses. Rappelle-toi que le choix de carrière est un processus qui dure toute la vie et qui englobe les passe-temps, les activités de loisir, les activités de bénévolat et d'étude, en plus de l'emploi rémunéré. Durant tes années à l'école secondaire, tu as probablement déjà commencé à explorer les choix de carrière par le biais d'activités telles que les expériences de travail, le bénévolat et les activités parascolaires. Sinon, commence cette exploration maintenant.

Ces expériences t'aideront à développer tes compétences, à en découvrir davantage sur les cheminements de carrière éventuels, à déterminer des orientations et à passer à l'action. Tu peux aussi recueillir de l'information sur les tendances et les projections concernant l'avenir de certaines professions

La meilleure façon **d'apprendre** consiste
à essayer **différentes** choses

Activité : Exploration des choix de carrière

« Choix de carrière » signifie :

Voici les habiletés personnelles qui m'aideront à explorer divers choix de carrière :

J'aimerais essayer ces trois possibilités de bénévolat dans ma collectivité :

Ces possibilités correspondraient bien à mes habiletés et à mes intérêts parce que :

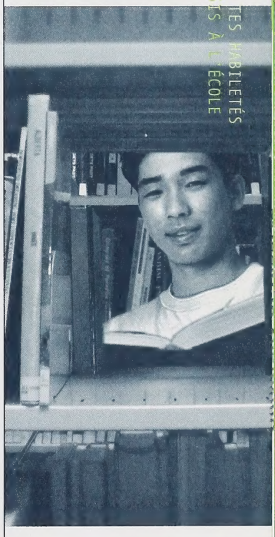
Voici trois exemples d'expérience de travail que j'ai, ou que j'aimerais avoir :

Ces expériences correspondent, ou correspondraient bien à mes habiletés et à mes intérêts parce que :

Voici trois exemples d'activités parascolaires auxquelles j'ai participé, ou j'aimerais participer :

Ces exemples démontrent mes habiletés et mes intérêts parce que :

Le bénévolat, l'expérience de travail et les activités parascolaire m'aident à identifier les choix de carrière parce que :



03

Élabore
un plan d'apprentissage et de carrière

AU DÉBUT DE LA 12E ANNÉE, tu as besoin d'établir et de mettre en pratique un plan d'apprentissage et de carrière qui décrit les étapes importantes, telles que se documenter sur les échéances applicables aux demandes d'inscription dans les institutions postsecondaires et de bourses d'études, et faire sa demande à temps. Utilise l'activité Élaboration d'un plan d'apprentissage et de carrière comme point de départ. Ce tableau énumère certaines des étapes clés dont tu auras besoin pour concevoir un plan efficace. Si tu as déjà accompli la tâche, inscris la date du jour dans la colonne « fini le ». Ajoute toutes les autres étapes auxquelles tu peux penser dans les rangées vides à la fin du tableau.

Activité : Élaboration d'un plan d'apprentissage et de carrière

Tâche	Raison	Commencé le	fini le
Identifier mes habiletés.	*Tes habiletés sont essentielles à la recherche d'un emploi qui te convienne.*		
Faire la liste de mes activités quottidiennes.	*Ces activités permettent de façonner les habiletés dont tu as besoin pour l'emploi que tu veux obtenir.*		
Se documenter sur les carrières susceptibles de m'intéresser et en énumérer 3 ou 4.	*En connaissant les responsabilités, les gratifications, les habiletés et l'éducation associées à différentes carrières, tu pourras préciser tes choix.*		
Faire correspondre les critères en matière d'éducation et d'habiletés pour chaque carrière avec ma propre liste d'habiletés.	*La mise en tableau des exigences t'aidera à identifier si une carrière te convient et à cibler les domaines qui nécessitent un effort de ta part.*		
Envisager des possibilités d'emplois ou de bénévolat susceptibles de me procurer une expérience dans les carrières de mon choix.	*Réfléchir sur une liste de possibilités te préparera à tirer profit des possibilités.*		

Tâche	Raison	Commencé le	fini le
Utiliser l'expérience de travail communautaire et à temps partiel pour acquérir de nouvelles habiletés et renforcer les autres.	*Gagner une expérience de première main te donnera une meilleure idée des emplois qui représentent tes meilleurs choix.*		
Trouver s'il existe un programme d'observation au travail ou d'expérience de travail à mon école.			
Actualiser plusieurs fois dans l'année les renseignements dont je dispose sur les carrières.	*Les critères changent parfois du fait de nouvelles tendances économiques ou bien à cause de la modification des exigences dans des institutions postsecondaires.*		
Célébrer mes nouvelles habiletés en les inscrivant dans un carnet et en les partageant avec les autres.	*Prendre le temps de réfléchir à tes succès et à les savourer te donnera la confiance et la prise de conscience de toi nécessaires à la poursuite de tes objectifs de carrière.*		
Se documenter sur les programmes postsecondaires associés à mes choix de carrière.	*Il peut y avoir des options que tu n'as pas explorées.*		
Trouver les dates d'échéance des demandes d'admission aux programmes postsecondaires et des bourses d'étude.	*De nombreuses dates limites se situent tôt dans l'année et il peut en coûter de les rater.*		
Autres			

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

Revois et mets à jour tes objectifs scolaires

IL TE FAUDRA revoir et mettre à jour tes objectifs scolaires chaque année. Tes intérêts peuvent changer, tu pourrais acquérir ou découvrir de nouvelles compétences, les exigences d'admissibilité aux programmes postsecondaires pourraient changer ou le secondaire pourrait offrir de nouveaux cours.

Regarde honnêtement ton bulletin et définis dans quels domaines tu voudrais maintenir tes résultats, dans quels domaines tu voudrais faire des progrès, et quels domaines tu voudrais explorer. Utilise le tableau ci-dessous pour organiser ta réflexion.

Activité : Mise à jour des objectifs scolaires

Pour l'année scolaire finissant en : 20 ____ **Date :** _____

Mon bulletin montre que j'ai bien réussi dans les domaines suivants. Je voudrais maintenir mes notes dans ces domaines.

- _____
- _____
- _____
- _____

Voici certaines des actions que j'ai entreprises pour m'aider à obtenir les notes que je voulais :

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Mon bulletin montre que j'ai besoin de m'améliorer dans les domaines suivants :

- _____
- _____
- _____

Je m'améliorerai dans ces domaines en :

- _____
- _____
- _____

Je voudrais explorer les domaines suivants :

- _____
- _____
- _____

Mes nouveaux objectifs pour l'année à venir sont :

- _____
- _____
- _____

J'ai revu mes objectifs scolaires.

Date : _____ Signature : _____

L'éducation postsecondaire

Les avantages de l'éducation postsecondaire

CHACUN PEUT BÉNÉFICIER d'une forme d'éducation postsecondaire ou d'une autre. L'école secondaire ne représente pas la fin de l'éducation, mais plutôt un tremplin vers l'apprentissage futur, que ce soit dans un collège, une université, une école technique, un programme de formation en apprentissage, ou bien ailleurs.

Le 21e siècle est une époque de changements rapides. Il s'agit d'un siècle où l'on estime que deux tiers de tous les nouveaux emplois nécessiteront une éducation postsecondaire (Association des banquiers canadiens, *L'épargne-études*, 2000). Les nouvelles idées et les innovations technologiques vont exiger de nouvelles compétences professionnelles. Mener à bien ton éducation postsecondaire pourra te permettre une plus grande qualité de vie, y compris un plus grand nombre de possibilités de carrière, un meilleur niveau de vie, une plus grande sécurité de l'emploi et un salaire plus élevé. En planifiant dès maintenant ta transition de l'école secondaire à l'éducation postsecondaire, tu pourras t'assurer de disposer d'options professionnelles satisfaisantes à l'avenir.

Au 21e siècle, on estime que les **deux tiers** de tous les nouveaux emplois exigeront une **éducation postsecondaire**

SOURCE : ASSOCIATION DES BANQUIERS CANADIENS

Les choix en matière d'éducation postsecondaire

IL EXISTE une grande variété de choix postsecondaires, desservant chacun différents étudiants avec des habiletés et des objectifs divers. Pour obtenir la liste complète des institutions d'éducation postsecondaire en Alberta, visite www.education.gov.ab.ca et va à la page Institutions Postsecondaires.

Le tableau qui se trouve à la page 12 fournit un aperçu général des types d'institutions postsecondaires en Alberta, ainsi qu'une description des types de programmes offerts par chacune d'entre elles. Décider quelle école est la bonne va dépendre d'un certain nombre d'éléments, dont le type d'emploi que tu désires lorsque tu auras obtenu ton diplôme, les domaines que tu veux étudier, le temps que tu t'apprêtes à passer aux études, où tu veux étudier, et les qualifications que tu veux avoir obtenues à la fin de tes études.

Time to Choose…a postsecondary education programme, un livret en anglais conçu par Alberta Human Resources and Employment, est une autre ressource qui peut t'aider dans tes recherches, dans tes choix postsecondaires et dans la planification de ton avenir. Tu le trouveras en allant sur **www.alis.gov.ab.ca** et en cliquant sur *e-CareerShop Catalogue*. Utilise ces sources ainsi que d'autres pour commencer à te renseigner sur les possibilités d'éducation postsecondaire et de cheminements de carrière. Tu peux consigner dans le tableau à la page 13 les renseignements que tu as recueillis.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

TYPE D'INSTITUTION	INSTITUTIONS EN ALBERTA
Les universités	
Offrent un large éventail de programmes menant à un grade de premier cycle, ainsi qu'un éventail d'études supérieures	University of Calgary University of Alberta University of Lethbridge Athabasca University (apprentissage à distance)
Les collèges subventionnés par l'État	
Offrent du perfectionnement scolaire, de l'apprentissage, des certificats, des diplômes, des possibilités de passage à l'université et de diplômes appliqués, ainsi que d'obtention de diplôme	Alberta College of Art and Design (Calgary) Bow Valley College (Calgary et sud de l'Alberta) Grande Prairie Regional College Grant MacEwan College (Edmonton) Keyano College (Fort McMurray) Lakeland College (Vermilion, Lloydminster et Sherwood Park) Lethbridge Community College Medicine Hat College Mount Royal College (Calgary) NorQuest College (Edmonton et environs) Northern Lakes College (Slave Lake, Grouard et nord de l'Alberta) Olds College Portage College (Lac La Biche et nord-est de l'Alberta) Red Deer College
Les instituts techniques	
Offrent des certificats, des diplômes, des diplômes appliqués, de l'apprentissage	Northern Alberta Institute of Technology (Edmonton) Southern Alberta Institute of Technology (Calgary)
Les collèges privés	
Offrent des diplômes spécifiques au niveau universitaire	Canadian University College (Lacombe) Concordia University College (Edmonton) DeVry Institute of Technlogy (Calgary) The King's University College (Edmonton) Nazarene University College (Calgary) Taylor University College and Seminary (Edmonton)
Les écoles professionnelles privées	
Offrent une formation professionnelle pour fournir aux diplômés des habiletés de base pour un métier précis	Il y a plus de 140 institutions de formation privées en Alberta
Les consortiums communautaires	
Offrent aux résidents des collectivités qui ne sont pas desservies par un établissement d'éducation des possibilités d'instruction en commerce, universitaire, administration, métiers, sciences infirmières ainsi que de passages à l'université; ces possibilités peuvent changer d'une année à l'autre, selon les besoins des étudiants	Big Country Educational Consortium (dessert Drumheller, Hanna, Stettler, Three Hills, Oyen, Youngstown, Cereal) Chinook Educational Consortium (dessert Crowsnest Pass, Pincher Creek, Claresholm) Pembina Educational Consortium (dessert Drayton Valley, Rocky Mountain House, Whitecourt, Fox Creek, Westlock) Yellowhead Region Educational Consortium (dessert Hinton, Edson, Grande Cache, Jasper)

Activité : Tableau de recherche postsecondaire

Quels sont mes intérêts en ce qui concerne les études et les carrières?

Quelles institutions offrent des programmes reliés à ces intérêts?

Nom de l'institution _____
Personne à contacter _____
Critères d'admission _____
Diplôme ou certificat offert _____

Nom de l'institution _____
Personne à contacter _____
Critères d'admission _____
Diplôme ou certificat offert _____

Nom de l'institution _____
Personne à contacter _____
Critères d'admission _____
Diplôme ou certificat offert _____

Nom de l'institution _____
Personne à contacter _____
Critères d'admission _____
Diplôme ou certificat offert _____

Nom de l'institution _____
Personne à contacter _____
Critères d'admission _____
Diplôme ou certificat offert _____

Nom de l'institution _____
Personne à contacter _____
Critères d'admission _____
Diplôme ou certificat offert _____

Réussis à l'école

SI TU RÉUSSIS AU SECONDAIRE tu auras davantage de possibilités et de choix à différents moments de ta scolarité. Tes relevés de notes du secondaire joueront un rôle majeur dans ton admission dans les institutions postsecondaires et détermineront aussi ton admissibilité à diverses bourses d'études. En 12e année, les notes sont souvent particulièrement importantes. Pour ta dernière année, tu peux t'assurer de faire de ton mieux à l'école de plusieurs façons. Tu trouveras la liste de certaines stratégies pour commencer dans les sections ci-dessous. Tu peux trouver plus d'idées en consultant *Make School Work for You*, une ressource en anglais du gouvernement de l'Alberta conçue pour aider les élèves à réussir à l'école (*pour commander voir les renseignements ci-dessous*).

Sois en bonne santé

Il est important que tu prennes soin de toi en mangeant des aliments qui te donneront de l'énergie au cours de la journée et en dormant suffisamment. Selon des recherches, les adolescents ont besoin de neuf à dix heures de sommeil chaque nuit (The Nemours Foundation, « How Much Sleep Do I Need? », *TeensHealth*, septembre 2000). Le manque de sommeil entraîne un manque de concentration, une humeur maussade et des sautes d'humeur le lendemain. Le manque de sommeil peut aussi affecter ta capacité à finir tes devoirs et ta réussite aux examens. Pour finir assure-toi de faire chaque jour quelque chose que tu aimes!

Organise -toi

En étant organisé, tu gagnes du temps et tu peux rester à jour dans ton travail pour l'école. Utilise les conseils suivants pour rester organisé et gérer ton temps de manière efficace.

- Commence à travailler sur les devoirs à long terme le plus tôt possible. Remettre les choses à plus tard s'avère stressant et se traduit par une composition moins soignée. Utilise de petites durées, comme cinq ou dix minutes, pour travailler à tes projets à long terme.
- Essaie de reconnaître quand tu n'as pas compris quelque chose qui t'a été enseigné en classe, et demande de l'aide le plus tôt possible.
- Si tu es absent, renseigne-toi pour savoir ce que tu as manqué.
- Demande à l'enseignant de t'expliquer comment il décompose la note pour chaque cours et utilise ces renseignements pour planifier ton temps d'étude.
- Chronomètre-toi pour savoir combien de temps te prend une tâche.
- Garde toujours au même endroit tes fournitures et ton matériel d'apprentissage comme les stylos, les crayons de bois, le papier, la calculatrice et les manuels.

Pour commander *Make School Work for You: A Resource for Junior and Senior High Students Who Want to Be More Successful Learners (2001)*, visite le site Web de Learning Resources Centre a **www.lrc.learning.gov.ab.ca** Numéro de commande 461426; prix 5,45 $

Chaque cours doit compter

L'année compte presque 200 jours d'école. Voici quelques conseils pour t'aider à profiter au maximum de chacune de ces journées.

- Essaie de conserver une attitude positive. Laisse tes problèmes à la porte de l'école. Quand tu arrives à l'école, tu dois être prêt à te concentrer sur ton apprentissage.
- Lis les manuels avant d'arriver en classe de façon à savoir à l'avance ce dont il s'agit et à te concentrer sur les choses nouvelles dont ton enseignant va parler.
- Arrive à l'heure et assiste à chaque cours.
- Montre que tu es prêt à apprendre et à participer aux discussions en classe. Ne bavarde pas avec les autres élèves pendant le cours; dis à tes amis que tu leur parleras après le cours.
- Écoute attentivement. Quand tu prends des notes, écoute 80 % du temps et écris 20 % du temps. Fais particulièrement attention à la fin du cours - les enseignants font souvent des résumés et soulignent les idées importantes pendant les cinq dernières minutes du cours.
- Compare tes notes avec un ami et rajoute les points qui t'ont échappé.
- Parle à ton enseignant si tu éprouves des difficultés à suivre ou si tu as des questions

Assure-toi de faire chaque **jour** quelque chose **qui te plaît**

Equilibre l'école et le travail à temps partiel

L'école est ton emploi actuel. Il est important que tu équilibres le travail à temps partiel et les autres activités à l'extérieur afin qu'il n'y ait pas d'interférence avec ta réussite scolaire. En te concentrant sur une activité à la fois, tu peux parvenir à cet équilibre. Quand tu étudies à l'école, concentre ton énergie sur ces tâches. Quand tu te prépares pour ton emploi et que tu te trouves au travail, concentre-toi sur ton travail. Quand tu t'amuses, profites-en et oublie tes soucis.

L'autre élément essentiel à l'équilibre entre le travail à temps partiel et l'école est l'organisation. Envisage de ne pas travailler durant les quatre à cinq premières semaines d'école. Cela te permettra d'établir une routine pour l'école et de déterminer le temps d'étude nécessaire pour chaque cours. Prends le temps de te concentrer sur ce que cette année scolaire va exiger. Assure-toi d'avoir toutes tes fournitures scolaires ainsi qu'un bon système de jumelage. Charge-toi d'apprendre à connaître tes enseignants.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

Gère ton stress

Quand tu fais trop de choses, ou que tu vis des moments stressants parce que tu es malade ou que tu as des problèmes personnels, tu dois prendre le temps de gérer ce stress. Avant toute chose, tu dois prendre soin de toi-même. Tiens compte de ces conseils pour t'aider à éviter le stress et à y faire face.

- Identifie ce qui te stresse, fais-toi un plan d'action pour régler ces problèmes avant qu'ils apparaissent. Par exemple, si tu as un emploi à temps partiel et que tu sais que tu as des examens ou des exposés stressants qui arrivent, arrange-toi avec un collègue de travail pour échancer vos heures.

PAGE 16

- Organise-toi. En sachant où tu mets tes affaires et à quelle date les devoirs doivent être rendus, tu éviteras de paniquer à la dernière minute.
- Active-toi. Ne serait-ce que 15 à 30 minutes d'activité physique peuvent t'aider à te détendre. Essaie une promenade autour du pâté de maison.
- Essaie d'autres stratégies pour te détendre, et découvre ce qui marche le mieux pour toi. Par exemple, tu peux essayer de respirer profondément, de tenir un journal, d'écouter de la musique, ou de prendre un bain.
- Apprends à dire non quand il le faut. Ceci peut t'empêcher de faire trop de choses.
- Admets que tu ne peux pas contrôler chaque situation et garde ton sens de l'humour. Le rire aide beaucoup à se détendre.
- Appelle un ami ou un membre de ta famille si tu as besoin de soutien. Parler de ce que tu ressens avec une personne de confiance peut t'aider à te détendre et te permet aussi de réfléchir avec quelqu'un à des stratégies à adopter pour gérer les situations stressantes.

Grâce à l'autosuggestion, tu peux apprendre à trouver **la force** qui est en toi

- Utilise l'autopersuasion pour affirmer tes choix et tes objectifs et surmonter les défis que tu rencontres dans ta vie. Il y a deux voix que tu utilises dans ton dialogue interne avec toi-même : alors que la voix négative dit, « non, je n'y arriverai pas », la voix positive dit, « OUI, je vais y arriver ». Pour chaque pensée négative, tu peux créer une affirmation positive. En utilisant l'autopersuasion positive, tu peux t'apprendre à rechercher la force qui est en toi. Par exemple, si tes pairs te défient d'essayer quelque chose qui va à l'encontre de tes principes, dis-toi, « C'est moi qui décide. Je choisis ce qui est le mieux pour moi ».

06

Le financement
de ton éducation postsecondaire

17

RENSEI -TOI - LIS, PARLE À UN CONSEILLER FINANCIER

LORSQUE TU CONTINUES À PLANIFIER ton éducation postsecondaire, il est important que toi et ta famille envisagiez les coûts financiers et élaboriez un plan en vue de financer les études postsecondaires. Discute avec tes parents des choix postsecondaires et de quelle façon vous pouvez travailler ensemble pour financer ton éducation postsecondaire.

Il existe de nombreuses sources de financement pour l'éducation postsecondaire. En plus de ton épargne et des contributions de tes parents, tu peux avoir droit à des bourses d'études, à des subventions ou à des bourses; à des prêts fédéraux et provinciaux; ou à des prêts bancaires. À ce stade de ton éducation, il est crucial de commencer à te renseigner sur ces sources de financement dès que possible : les dates limites de dépôt des demandes peuvent être plus proches que tu ne le penses. Fais tes propres recherches en lisant, en parlant à un conseiller financier et en explorant les sites Web en ligne. Tu peux obtenir plus de renseignements sur les options telles que les bourses d'études et les prêts à **www.alis.gov.ab.ca**, **à www.cibletudes.ca**, ou à **www.tradesecrets.org**.

Bourses d'études

De nombreuses bourses d'études sont disponibles, si tu sais où chercher et si tu commences à te renseigner tôt. Les gouvernements, les conseils scolaires, les écoles, les institutions postsecondaires, l'industrie, les entreprises ainsi que les organismes communautaires offrent tous des bourses d'études. La plupart de ces bourses d'études sont attribuées en fonction de la réussite scolaire, parfois conjointement à d'autres facteurs tels que le bénévolat.

Par exemple, en Alberta, les élèves peuvent obtenir jusqu'à 2 500 $ pour leur éducation postsecondaire par le biais des Bourses d'études Alexander Rutherford. Ces bourses d'études sont attribuées aux élèves lorsqu' ils s'inscrivent dans des institutions postsecondaires et ont obtenu une moyenne de 80 % dans cinq cours de secondaire déterminés (dont un cours de langue) pendant au moins un an de secondaire. D'habitude, l'étudiant fait sa demande de bourses Alexander Rutherford au printemps de sa 12e année, et la somme allouée est versée pendant le premier semestre d'études postsecondaires.

Si cela t'intéresse de participer à un programme d'apprentissage, tu pourrais avoir droit à la bourse d'études de l'Alberta Learning and Industry Formation Board Registered Apprenticeship Program, plus connue sous le nom de bourse d'études RAP. Cette bourse d'études fournit 1 000 $ à 50 élèves au plus qui ont participé à un programme d'apprentissage enregistré (RAP) au secondaire et souhaitent continuer dans un programme d'apprentissage normal après avoir terminé leur secondaire. Il y a encore bien d'autres bourses d'études disponibles. C'est une bonne idée pour toi et tes parents de commencer à faire des recherches concernant les bourses d'études potentielles dès que possible. Le questionnaire vrai ou faux ci-dessous t'aidera à évaluer ta compréhension des bourses d'études.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

University of Alberta

Activité : Questionnaire sur les bourses d'études

(voir les réponses ci-dessous)

Énoncé	Vrai	Faux
1. La concurrence en vue d'obtenir des bourses d'études est trop féroce.		
2. Il faut posséder un talent extraordinaire pour obtenir une bourse d'études.		
3. Tu peux faire un demande de bourses d'études et de prêt étudiant pour la même année scolaire.		

1. FAUX – En fait, il existe beaucoup de bourses d'études pour lesquelles on peut faire des demandes, alors commence tes recherches et commence à faire tes demandes!

2. FAUX – Avec l'éventail de bourses d'études disponibles, il suffit de se renseigner pour savoir où tu peux faire ta demande. Un bon endroit pour commencer tes recherches est ta propre ligue communautaire, ton église ou ton école.

3. VRAI – Tu peux faire des demandes auprès d'autant de sources de financement que tu le juges nécessaire

Les contributions de la famille

Parle à tes parents pour savoir quel montant ils pourraient contribuer à ton éducation postsecondaire.

L'épargne des étudiants

Il se peut que tu sois en mesure de contribuer à ta propre éducation grâce à des sommes épargnées provenant d'un emploi d'été ou à temps partiel, de ton argent de poche, de l'argent reçu lors de tes anniversaires, d'investissements, ou de tout autre source.

Autres subventions et bourses

Les gouvernements fédéral et provinciaux octroient des subventions et des bourses telles que :

- L'Alberta Opportunities Bursary – pour les étudiants de première ou de deuxième année qui sont admissibles à un prêt étudiant du gouvernement, font preuve de grands besoins financiers et suivent des études postsecondaires dans un établissement albertain participant
- les bourses canadiennes du millénaire – jusqu'à 3 000 $ par an pour les étudiants de premier cycle universitaire qui sont admissibles à un prêt étudiant du gouvernement, font preuve de grands besoins financiers, et sont inscrits dans leur deuxième année ou année suivante d'études universitaires de premier cycle dans une institution reconnue au Canada
- les Subventions canadiennes pour études – pour les élèves qui ont des déficiences permanentes, les étudiantes en doctorat et les étudiants dans le besoin avec des enfants ou d'autres personnes à charge, dont les besoins ne sont pas couverts par les bourses d'études et les prêts étudiants
- Les subventions d'entretien – pour les étudiants défavorisés
- Les Fellowships for Full-time Studies in French – jusqu'à 500 $ par semestre pour les étudiants inscrits à des études à plein temps en français.

À la différence des prêts, les subventions et bourses ne doivent pas être remboursées après l'obtention du diplôme. La plupart des subventions et des bourses sont accordées aux élèves en fonction de leurs besoins financiers ou d'autres besoins spéciaux. Les élèves sont automatiquement pris en compte pour les bourses énumérées ci-dessus lorsqu'ils font une demande de prêt étudiant, sauf pour les French Fellowships qui nécessitent un formulaire de demande distinct.

Le soutien financier pour les étudiants autochtones

Le ministère des Affaires indiennes et du Nord canadien (AINC) met à la disposition des étudiants Inuits et des Indiens inscrits vivant ou non dans des réserves au Canada un soutien financier destiné aux études postsecondaires. Pour avoir droit à cette aide, les étudiants doivent être identifiés comme Indiens inscrits selon la *Loi sur les Indiens* fédérale. La plupart des bandes individuelles des Premières nations établissent leurs propres critères de sélection. Les étudiants qui sont Indiens inscrits et figurent sur une liste de bande, peuvent contacter le bureau administratif de leur bande pour obtenir de plus amples renseignements. Les politiques et les programmes changent d'un endroit à l'autre du pays ou de la province. On peut aussi obtenir de plus amples renseignements sur les prestations précises disponibles auprès des bureaux régionaux et de district d'AINC, de Santé Canada, des bureaux des conseils de bande des Premières nations et des conseils tribaux.

La Nation métisse de l'Alberta offre un financement pour les étudiants métis qui commencent ou qui reprennent des études postsecondaires. Pour de plus amples renseignements, contactez la Nation métisse de l'Alberta au 780-423-2237.

De plus, le guide courant *Bourses pour les étudiants autochtones* donne une liste de plus de 500 sources de financement disponibles aux étudiants autochtones qui commencent ou qui reprennent des études postsecondaires. Pour en obtenir un exemplaire, visitez **http://www.ainc-inac.gc.ca/ps/ys/sbaas_f.html**

Les prêts étudiants du gouvernement

Selon ta situation, tu peux avoir droit à des prêts étudiants financés par les gouvernements fédéral et provinciaux. Ces prêts sont offerts aux étudiants à plein temps qui ont des besoins financiers et qui prennent des cours dans une institution postsecondaire reconnue. Les prêts étudiants du gouvernement doivent être remboursés comme n'importe quel autre prêt, mais ils sont exempts d'intérêts et de remboursement jusqu'à ce que tu aies fini tes études.

Les prêts bancaires étudiants

Les prêts consentis directement par une banque ou un autre établissement financier peuvent représenter une autre option si tu n'es pas admissible à un prêt étudiant financé par le gouvernement.

Il est important que votre famille élabore un plan en vue de financer l'éducation postsecondaire

En conclusion

L'APPRENTISSAGE EST UN PROCESSUS QUI DURE TOUTE LA VIE. La conclusion de l'école secondaire n'est pas une fin, mais elle représente l'un des nombreux nouveaux départs auxquels ta vie t'habituera. Trouver une carrière qui te rendra heureux permettra à l'apprentissage de faire partie de ta vie quotidienne. Chaque pas que tu fais en direction de ta carrière éventuelle t'aide à construire ta personnalité et contribue à définir les activités auxquelles tu excelles. En explorant différentes carrières, tu te prépareras aux changements économiques mondiaux, changements qui toucheront tout le monde et chaque carrière. Certaines carrières pour lesquelles tu te prépares n'existent même pas encore! Tu pourrais être la première personne à tracer un nouveau cheminement de carrière que beaucoup d'autres suivront.

Merci d'avoir lu ce livret. Souviens-toi, les quatre étapes suivantes te prépareront à tes études et tes emplois futurs.

1. Recense tes intérêts et tes habiletés.
2. Recherche les carrières qui font usage de ces intérêts et habiletés.
3. Définis un parcours éducatif reposant sur les résultats de tes recherches.
4. Ouvre un plan d'épargne.

L'examen de ce livret est un bon début pour planifier ta carrière. Nos meilleurs voeux t'accompagnent dans ton voyage

Ressources supplémentaires

LES SITES WEB ET LES PUBLICATIONS SUIVANTES offrent un large éventail de renseignements relatifs aux carrières, aux programmes et aux institutions postsecondaires, ainsi que des options pour financer ton éducation.

www.alis.gov.ab.ca

Le site Web d'Alberta Learning Information Service fournit des renseignements et des services relatifs aux carrières, à l'apprentissage et à l'emploi. La vidéo *"Street Cents – Saving for School"* est disponible sur ce site Web.

www.education.gov.ab.ca

Ce site Web du gouvernement de l'Alberta fournit des renseignements sur les programmes d'études et donne accès à la liste des institutions postsecondaires.

www.tradesecrets.org

Le site Web d'Alberta Learning and Industry Training fournit des renseignements sur les métiers et les professions désignées en Alberta.

www.cibletudes.ca

Ce site Web interactif du gouvernement du Canada fournit des renseignements sur les possibilités d'études postsecondaires, les stratégies d'apprentissage et la planification financière. Ce site inclut aussi des renseignements sur le Centre de service national de prêts aux étudiants.

www.hrsdc-rhdcc.gc.ca

Ce site Web de Ressources humaines et Développement de compétences Canada fournit des liens vers la recherche d'emploi et les programmes et services de planification de carrière.

www.millenniumscholarships.ca

Le site Web de la Fondation canadienne des bourses d'études du millénaire fournit des renseignements sur les bourses du millénaire.

SUITE À LA PAGE SUIVANTE

www.lrc.learning.gov.ab.ca

Le site Web du Learning Resources Centre (LRC) présente la liste des ressources telles que *Lasting Gifts, The Parent Advantage, Make Home Work for You,* qui sont disponibles à l'achat en anglais auprès du LRC. Vous pouvez aussi appeler le (780) 427-5775 (pour le numéro sans frais en Alberta, composez le 310-0000).

Planification de carrière - Guide de l'élève

Un petit livret publié par le gouvernement de l'Alberta que les adolescents peuvent utiliser pour commencer ou continuer à planifier leur carrière. Disponible à **www.education.gov.ab.ca/french/carriere/plan/sec2eCycle.pdf**

Et maintenant? Planification et financement de vos études postsecondaires

Une publication en anglais du gouvernement de l'Alberta qui décrit les étapes initiales impliquées dans la prise de décision concernant un programme et une institution post-secondaires, et aborde diverses options de financement. Consultez **www.alis.gov.ab.ca** et cliquez sur *Students Finance*, puis sur *Guides and Publications*.

Time to Choose...a post-secondary education program

Manuel publié en anglais par Alberta Human Resources and Employment afin d'aider les adolescents à effectuer des recherches quant aux choix postsecondaires disponibles en Alberta, et à planifier en vue de leurs études futures. Disponible à **www.alis.gov.ab.ca** en cliquant sur *e-Careershop Catalogue*

Brochure *Compétences relatives à l'employabilité 2000+*

Un dépliant qui décrit les compétences dont les futurs employés auront besoin pour réussir sur le marché du travail. Publié par le Conference Board of Canada et disponible à **www.conferenceboard.ca**

www.careerccc.org

Le site Web du Consortium canadien des carrières fournit des renseignements sur l'exploration et l'acquisition de compétences professionnelles, ainsi que la planification de carrière.

www.cba.ca

Le site Web de l'Association des banquiers canadiens fournit des conseils et des ressources liés à la planification financière de l' éducation postsecondaire.

www.fac-aec.gc.ca

Le site Web d'Affaires étrangères Canada fournit des renseignements sur les études à l'étranger.

www.nextsteps.org

Ce site Web de la ville de Calgary présente des choix de carrière et d'emploi pour les jeunes (en anglais uniquement).

www.workinfonet.ca

Ce site Web parrainé par Ressources humaines et Développement des compétences Canada donne accès au portail Web canadien de renseignements en matière d'éducation et de possibilités d'emploi.

www.schoolnet.ca

Ce site Web du Gouvernement du Canada fournit des renseignements sur les ressources d'apprentissage et l'apprentissage en ligne.

Notes

Alberta. Alberta Advanced Education.
La planification des études postsecondaires : Guide à l'usage de l'élève de douzième année.
Version anglaise : Planning for post-secondary studies – grade twelve student guide.

ISBN 0-7785-4307-2
1. Étudiants – Aspirations. 2. Préparation à une carrière. 3. Orientation professionnelle.
4. Universités – Admission. 5. Étudiants – Aide financière – Canada. I. Titre.
LB2350.5.A333 2005 378

Pour obtenir de plus amples renseignements, veuillez contacter :
Alberta Advanced Education
Learner Services Branch
9e étage, Sterling Place
9940 – 106e Rue
Edmonton (Alberta) T5K 2V1

Téléphone : 780-427-9726
Télécopieur : 780-422-4517

Ce document dresse la liste de différents sites Web. Ces sites sont donnés uniquement à titre indicatif. Il incombe aux personnes utilisant ces sites d' évaluer la pertinence et la précision des renseignements qu'ils contiennent.

Copyright © 2004, la Couronne du chef de la province d'Alberta, représentée par le ministre de l'Advanced Education. Alberta Advanced Education, Learner Services Branch, Sterling Place, 9940 – 106e Rue, Edmonton (Alberta) Canada, T5K 2V1.

Le détenteur du droit d'auteur autorise la reproduction de cette publication, en tout ou partie, à des fins pédagogiques et sans but lucratif.

Pour obtenir plus de renseignements sur la planification des études postsecondaires, consultez **www.alis.gov.ab.ca**

Alberta
Government